

हाँ, मैं कर सकता हूँ!

हार नहीं मानना!



पैट थॉमस, चित्र: लेस्ली, हिंदी: विदूषक

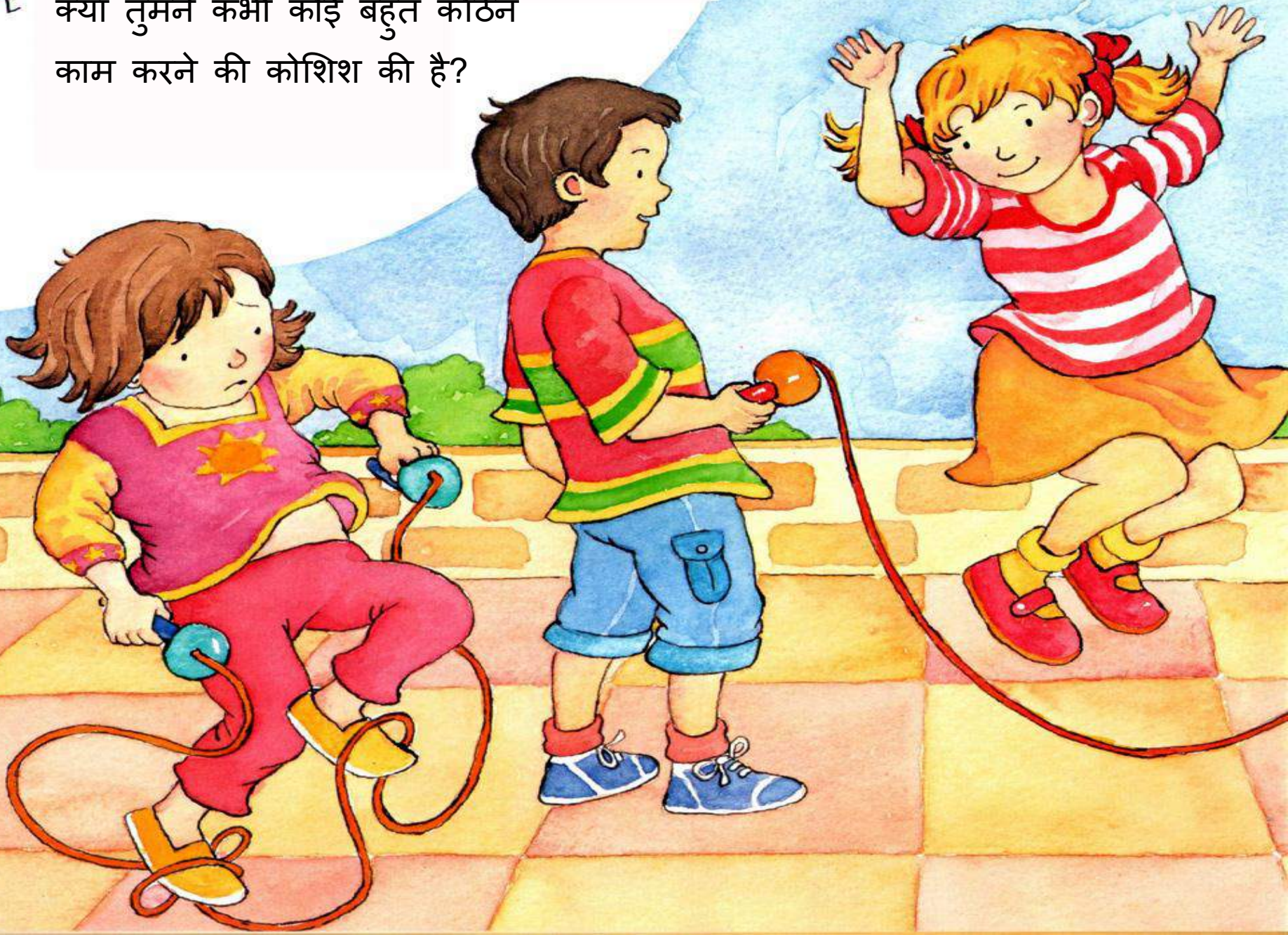
हाँ, मैं कर सकता हूँ!
हार नहीं मानना!



पैट थॉमस, चित्र: लेस्ली, हिंदी: विदूषक



क्या तुमने कभी कोई बहुत कठिन
काम करने की कोशिश की है?





क्या वो काम इतना कठिन था
कि तुम्हें उसे बीच में ही छोड़
देने का मन करा?



लोगों को सरल काम करने में ज्यादा मज़ा आता है -
खासकर ऐसे काम, जिनमें वे कुशल हों.





यह समझना मुश्किल है कि लोग ऐसे कामों को बार-बार क्यों करना चाहते हैं जो शुरू में काफी कठिन नज़र आते हैं.





पर नई चीज़ें करने और सीखने से
ज़िन्दगी अधिक रोचक बनती है.



उनके कारण तुम और लोगों से मिलते हो जो तुमसे ज्यादा जानते हैं
और उनसे भी तुम्हें कुछ नया सीखने को मिलता है.


कुछ भी नया सीखने के लिए दो चीज़ें ज़रूरी हैं – **धीरज** और **अभ्यास**.
यह बातें बड़ों पर भी लागू होती हैं.



तुम क्या सोचते हो?

क्या तुमने कोई ऐसा काम किया, जो तुम्हें कठिन लगा हो?

क्या तुमने उसे बीच में ही छोड़ दिया, या फिर कोशिश करते रहे?



चाहें तुम कोई नया खेल सीख रहे हो, या कोई वाद्ययंत्र, या गणित की कोई समस्या, या पहेली हल कर रहे हो



... अगर तुम उसमें प्रगति करना
चाहते हो, उसे बेहतर करना चाहते हो,
तो तुम्हें लगातार कोशिश करनी होगी.
निरंतर प्रयास करने से ही तुम कोई
कठिन चीज़ सीख पाओगे.





ज़्यादातर लोग पहले प्रयास में किसी भी काम को, ठीक से नहीं कर पाते हैं.





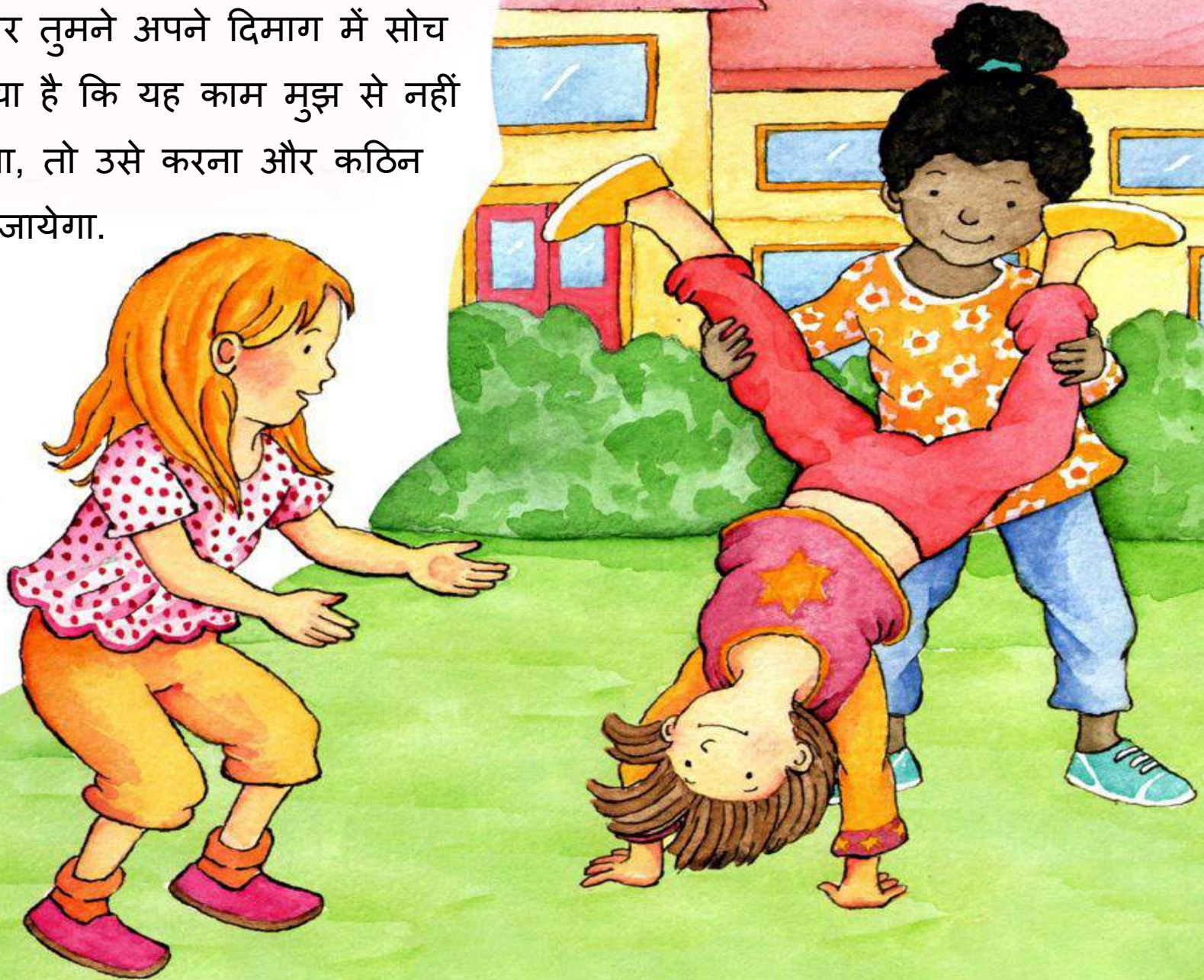
जब पहली बार नया काम ठीक से नहीं होता है तब लोग निराश हो जाते हैं. अक्सर वे दुखी होते हैं और उन्हें गुस्सा भी आता है.

पर उसकी वजह से रुकना गलत होगा. दुबारा कोशिश करो.

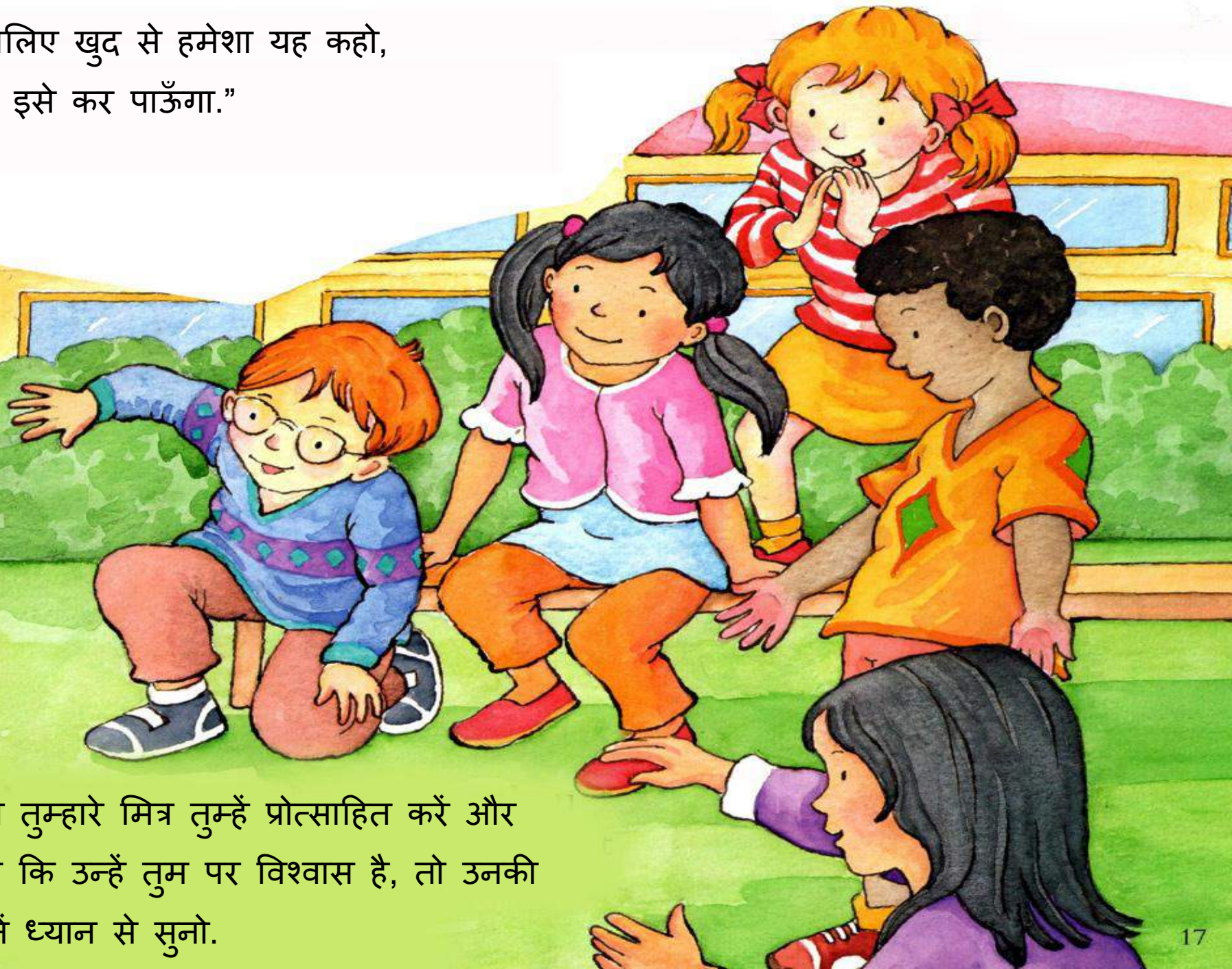




अगर तुमने अपने दिमाग में सोच लिया है कि यह काम मुझ से नहीं होगा, तो उसे करना और कठिन हो जायेगा.



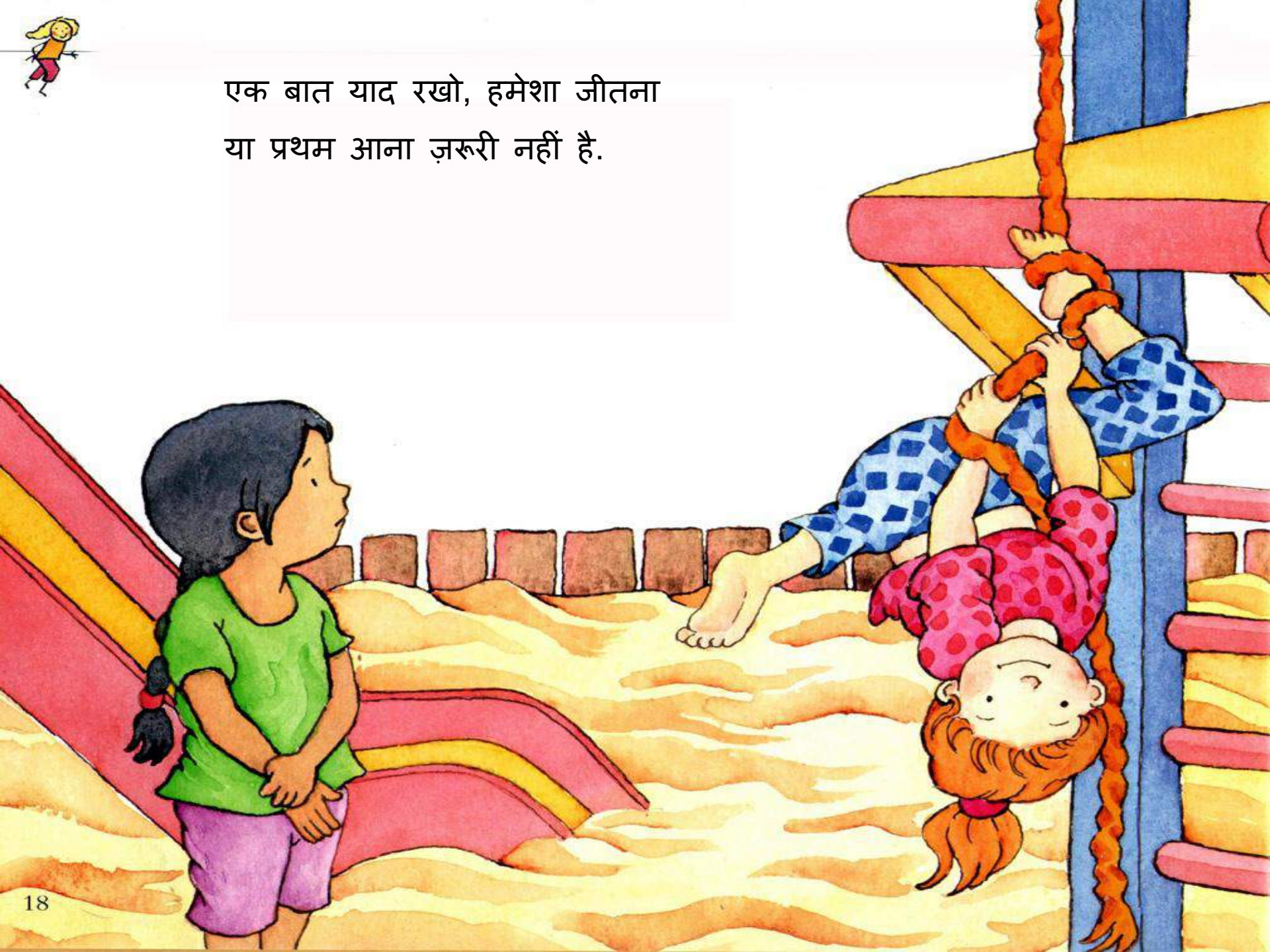
इसलिए खुद से हमेशा यह कहो,
“मैं इसे कर पाऊँगा.”

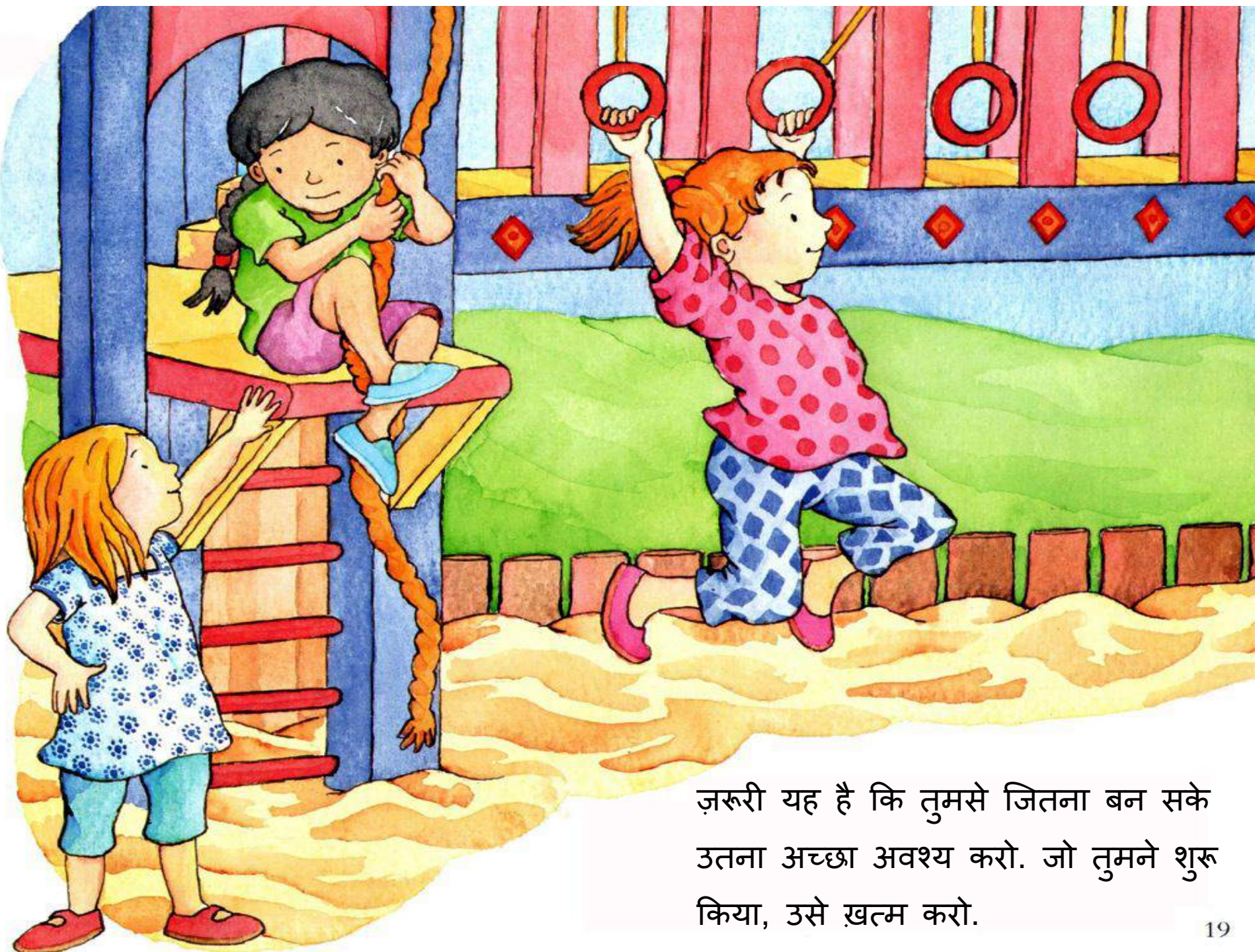


जब तुम्हारे मित्र तुम्हें प्रोत्साहित करें और
कहें कि उन्हें तुम पर विश्वास है, तो उनकी
बातें ध्यान से सुनो.



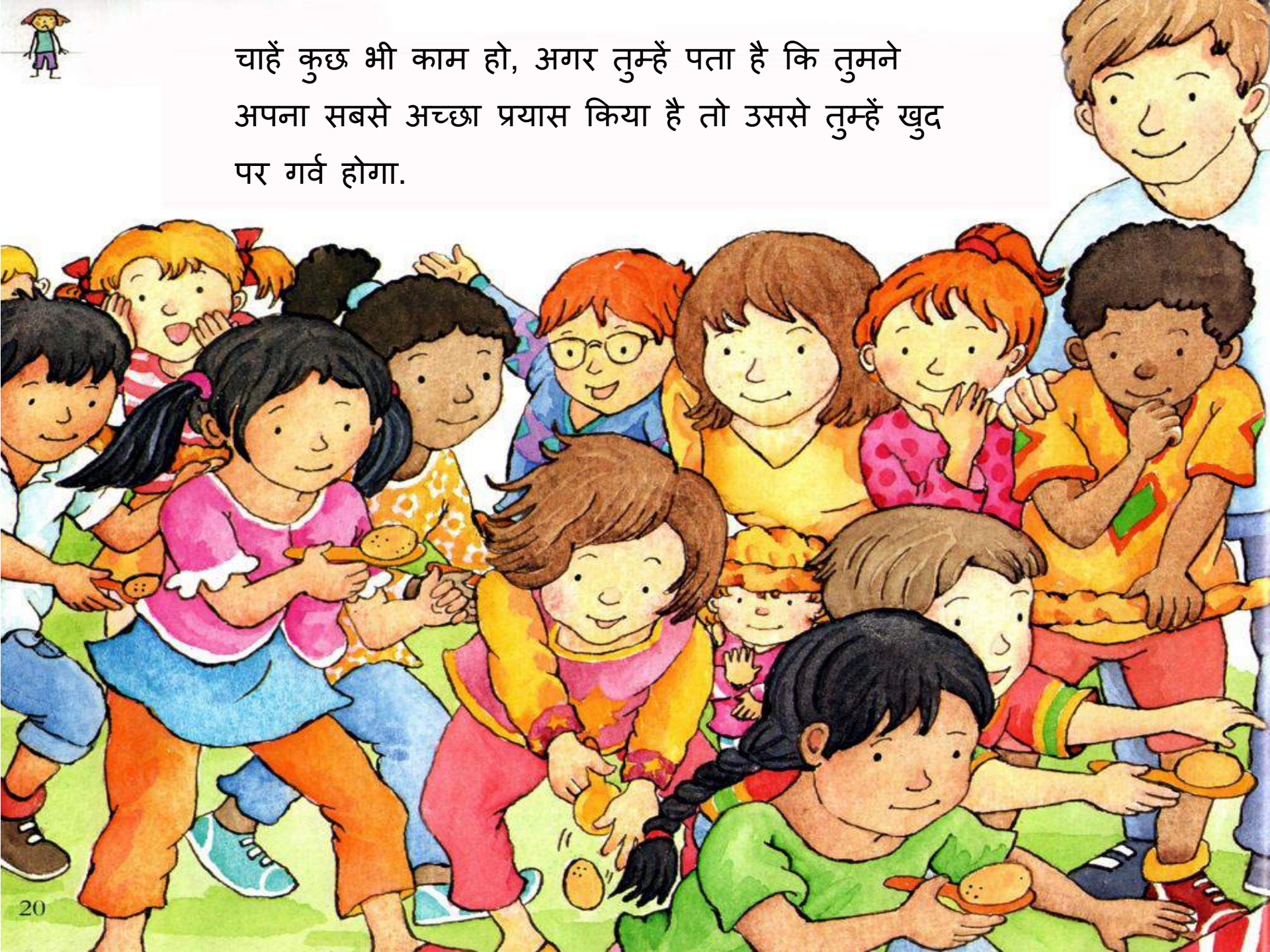
एक बात याद रखो, हमेशा जीतना
या प्रथम आना ज़रूरी नहीं है.





ज़रूरी यह है कि तुमसे जितना बन सके
उतना अच्छा अवश्य करो. जो तुमने शुरू
किया, उसे खत्म करो.

चाहें कुछ भी काम हो, अगर तुम्हें पता है कि तुमने
अपना सबसे अच्छा प्रयास किया है तो उससे तुम्हें खुद
पर गर्व होगा.





तुम्हारे मित्रों और परिवारजनों को भी तुम पर गर्व होगा.



तुम क्या सोचते हो?

क्या हर बार जीतना ज़रूरी है? जब तुम कोई काम अच्छी तरह नहीं कर पाते हो तो तुम्हें क्या लगता है? क्या तुम्हें ऐसा कोई अवसर याद है, जब तुम सफल नहीं हुए, पर तुमने जी-जान से अपनी पूरी कोशिश की?



कुछ लोग सिर्फ वही काम करते हैं जिनमें वे पहले से ही अच्छे होते हैं.




वो कोई नई चीज़ करने की कोशिश नहीं करते हैं,
क्योंकि उन्हें उसमें फेल होने का डर लगा रहता है.



उन्हें यह भी डर रहता है कि
कहीं लोग उनकी गलतियों का
मज़ाक न उड़ाएं....

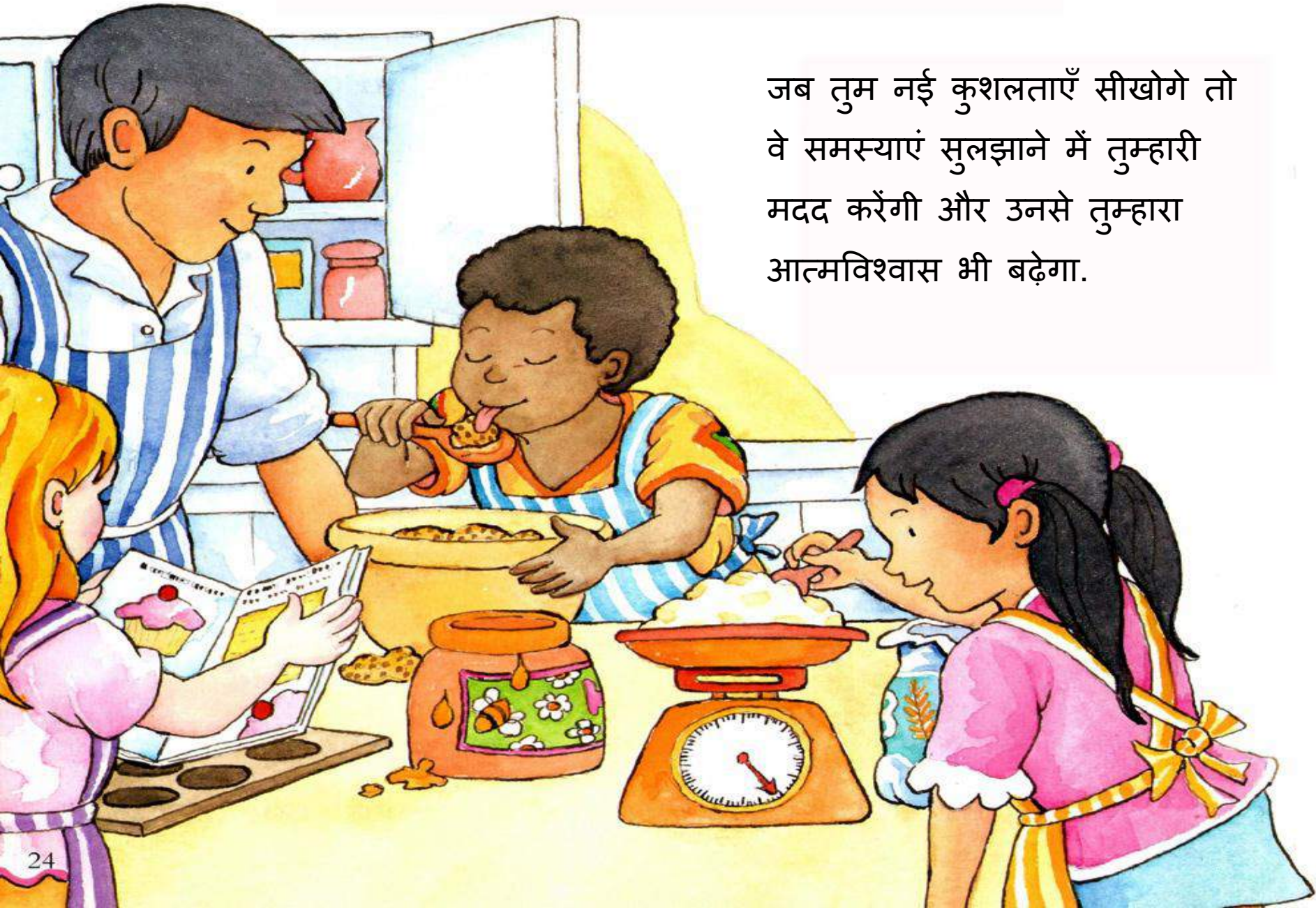


...और कहीं उनके परिवारजनों और मित्रों की, नाक न कट जाए.



पर नई-नई चीज़ें करना और सीखना जीवन का एक ज़रूरी हिस्सा है.

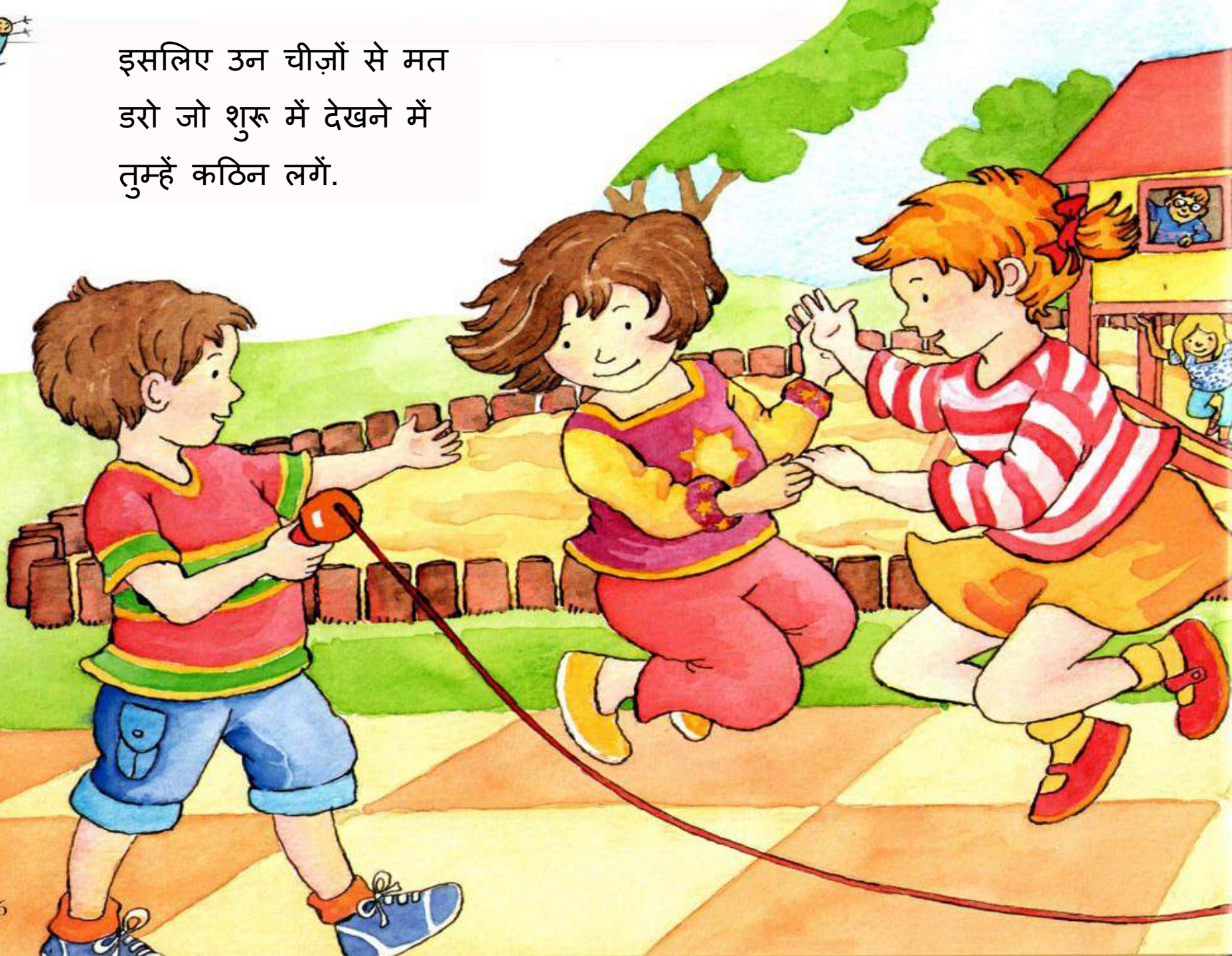
जब तुम नई कुशलताएँ सीखोगे तो
वे समस्याएं सुलझाने में तुम्हारी
मदद करेंगी और उनसे तुम्हारा
आत्मविश्वास भी बढ़ेगा.



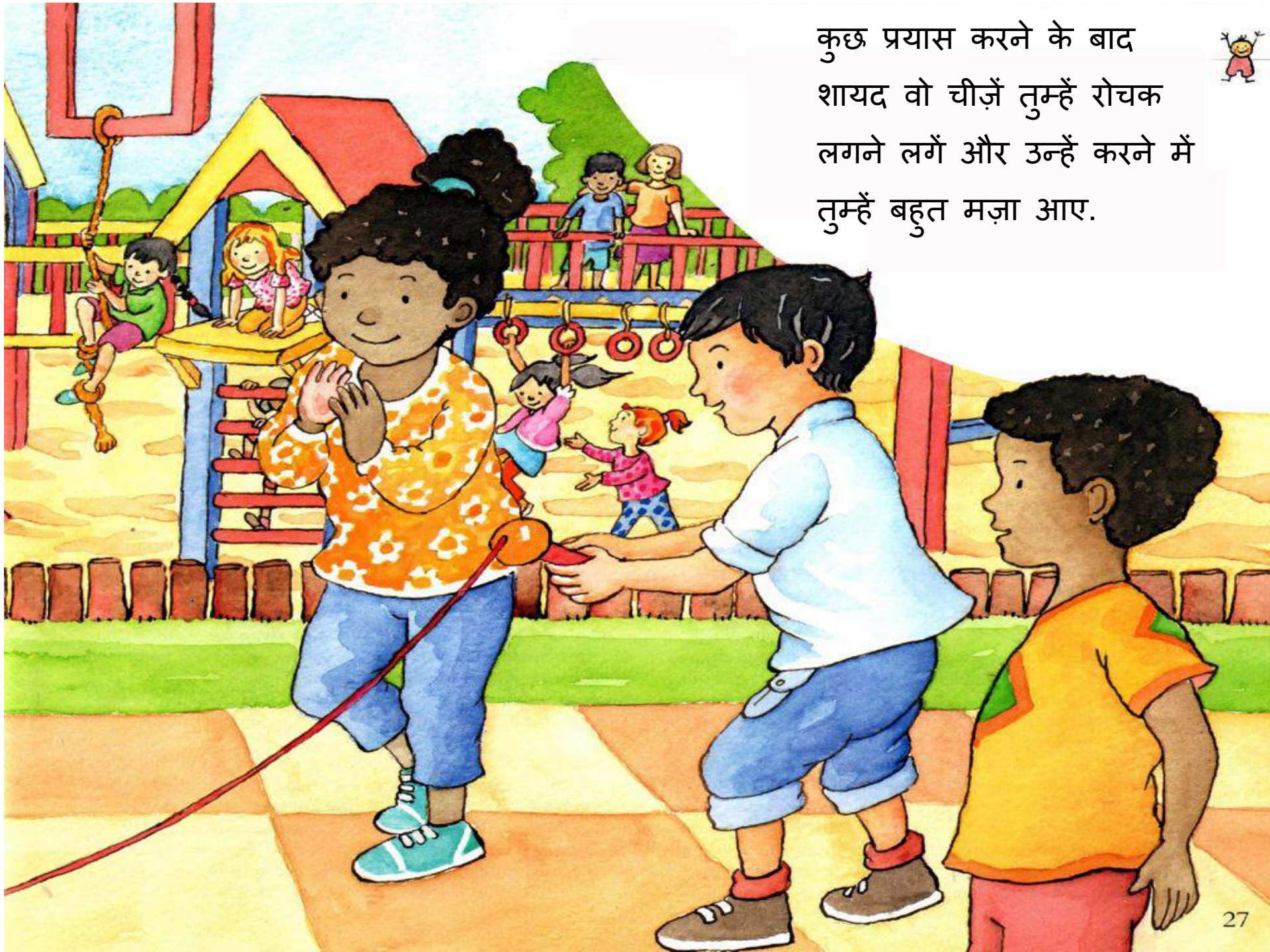
अगर तुम वही सरल चीज़ों को बार-बार करते रहोगे, उन्हीं पुराने खेलों को बार-बार खेलते रहोगे तो उससे तुम्हारी ज़िन्दगी काफ़ी उबाऊ हो जाएगी.



इसलिए उन चीज़ों से मत
डरो जो शुरू में देखने में
तुम्हें कठिन लगें.



कुछ प्रयास करने के बाद
शायद वो चीज़ें तुम्हें रोचक
लगने लगें और उन्हें करने में
तुम्हें बहुत मज़ा आए.



इस पुस्तक का कैसे उपयोग करें

यह पुस्तक **दढ़ता** की अवधारणा को आगे बढ़ाती है। दढ़ता वो गुण है जो लोगों को कुछ नया सीखने, या किसी काम को बेहतर करने में सहायता देता है। किसी नए काम को बीच में छोड़ देना काफी आसान होता है, उस पर **दढ़ता** से लगे रहना कठिन होता है। असफल होने पर लोग बहुत जल्दी निराश हो जाते हैं। दढ़ता से लगातार प्रयास करने से, लोगों का आत्मबल बढ़ता है। अपने बच्चों को **दढ़ता** का मूल्य सिखाकर आप उन्हें एक व्यावहारिक और भावनात्मक कुशलता देंगे, जो सारी ज़िन्दगी उनके काम आएगी। कुछ बच्चे तभी भी पुराने काम करेंगे, पर साथ में कुछ नया भी करेंगे।

जैसा कि सभी कुशलताओं के साथ होता है आप **दढ़ता** के सन्देश को मजेदार बनायें और उसे बच्चे की उम्र के हिसाब से ढालें। छोटे बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वो जो काम कर रहे हैं उसे खत्म करें – चाहें वो कोई क्राफ्ट का प्रोजेक्ट या फिर कोई पहेली हो। छोटे-छोटे लक्ष्य हासिल करके लोग कामयाबी महसूस करते हैं। जैसे ही बच्चा कुछ बड़ा हो, आप उसे ही निर्णय लेने दें कि वो आगे क्या हासिल करना चाहेगा – उसका अगला लक्ष्य क्या होगा। वो लक्ष्य तैराकी, स्केटिंग से लेकर सीढ़ियाँ चढ़ना तक हो सकता है। बच्चे को उसकी अपनी गति से आगे बढ़ने दें। अगर बच्चा किसी समस्या के साथ जूझ रहा हो, संघर्ष कर रहा हो, तो तुरंत उसकी मदद करने की बजाए उसे दूर से सुझाव दें और प्रोत्साहित करें। अगर बच्चा यह जानता है कि आपको उसकी काबलियत पर यकीन है तो उससे उसका आत्मसम्मान बढ़ेगा और वो अपूर्ण काम को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित होगा।

बच्चे अन्य लोगों के उदाहरणों से सीखते हैं। इसलिए जब आप खुद के अपने लक्ष्य निर्धारित करें तो उसमें बच्चे को भी शामिल करें। बड़ों में यह क्षमता होती है – जटिल कार्यों को छोटे चरणों में बाँटने की, और वे अपने बच्चों को यह महत्वपूर्ण कुशलता दिखा सकते हैं।

अगर आप – “मुझ से नहीं होगा..” या “मैं कभी नहीं ...” जैसे वाक्य उपयोग करेंगे तो उससे सब लोगों का मन कठिन कार्यों को छोड़ने का होगा. अगर आप कहेंगे – “मुझे पता है कि मैं यह कर पाऊँगा!” या “मैं इस काम को छोड़ना नहीं चाहता हूँ,” या फिर “जीतने वाले कभी घुटने नहीं टेकते, और पलायन करने वाले कभी जीतते नहीं,” या फिर “अगर तुम पहली बार विजयी नहीं हो, तो बार-बार कोशिश करो!” तो यह बहुत सकारात्मक वाक्य होंगे.

उसके साथ-साथ यह भी ध्यान रखें कि आप अपने बच्चे को किस कार्य के लिए दृढ़ बनाना चाहते हैं. क्या आप चाहते हैं कि बच्चा सबसे अक्विल आए और वो सभी मैडल और पुरस्कार जीते – वो, अन्य बच्चों की तुलना में “सर्वोत्तम” हो; या फिर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा अपनी पूरी कोशिश करे जिससे उसे अन्दर आत्मसंतोष की भावना पनपे. जिन चीज़ों में बच्चों की रुचि न हो उसमें दृढ़ता बरतने से कोई खास फायदा नहीं होगा. जब आपका बच्चा दृढ़ता दिखाए तब आप अपनी खुशी का इज़हार करें और मैडल, ट्राफी और इनामों पर ज्यादा ध्यान न दें.

कक्षा में टीचर, **दृढ़ता** के बारे में चर्चा कर सकते हैं. एक मिसाल है – छात्र अपना काम पूरा करें और उसे बीच में नहीं छोड़ें. छात्रों की मदद से उन चरणों की सूची बनायें जो किसी नई कुशलता को सीखने के लिए ज़रूरी है जैसे – साइकिल चलाना, तैरना या फिर पहाड़े याद करना. बच्चे ने किस कार्य को दृढ़ता से किया और उसमें वे सफल हुआ? उसमें क्या-क्या बाधाएं आईं? बच्चे अपने इन अनुभवों को लिखें और उन पर चित्र बनायें.

दृढ़ता की कहानियों पर चर्चा करें. उदाहरण के लिए अल्बर्ट आइंस्टीन, हेलेन केलर, थॉमस अल्वा एडिसन, मदर टेरेसा और मैडम क्यूरी की जीवनियां बच्चों को प्रेरणा प्रदान करेंगी. इन लोगों ने दृढ़ता से अपने जीवन में बड़ी-बड़ी मुश्किलों का सामना किया.